




ΑΡΓΥΡΩ
ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Οι συνταγές μου *εμπλουτιστικά*



Κοτόπουλο



Διευθύντρια: ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΛΙΑΤΣΑ

Κείμενα: ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Styling: ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΝΤΙΝΙΟΖΟΣ

Φωτογράφιση: STUDIO ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Art director: ΒΙΒΗ ΜΗΤΣΟΥΡΑ

Ηλεκτρονική επεξεργασία εικόνας: ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗΣ

Art supervisor: ΦΡΟΣΩ ΝΟΤΑΡΑ

**Διόρθωση κειμένων: ΜΑΡΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ
ΣΑΪΑ ΜΗΝΑΣΙΔΟΥ**

Γραμματεία διεύθυνσης: ΕΛΕΝΗ ΜΥΣΤΙΚΟΥ

**Διευθυντής συντονισμού-
προγραμματισμού: ΛΑΚΗΣ ΜΑΣΤΡΑΝΤΩΝΗΣ**

Διευθυντής παραγωγής: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΑΤΖΗΣ

Υπεύθυνη έκδοσης: ΕΛΕΝΑ-ΝΑΤΑΣΑ ΚΑΪΤΣΑ

Κοτόπουλο

Γενικές οδηγίες

Σε αυτό το τεύχος σάς παραθέτω εύκολες, γρήγορες και πεντανόστιμες συνταγές για κοτόπουλο, που θα απολαύσετε με την οικογένεια ή τους καλεσμένους σας.

Το κοτόπουλο είναι υλικό ιδιαίτερα αγαπητό σε όλους μας και λόγω του ότι είναι και αρκετά οικονομικό και νόστιμο μας δίνει τη δυνατότητα να το μαγειρεύουμε πιο συχνά από άλλα υλικά. Μπορούμε να το ψήσουμε, απλά να το βράσουμε, να το τηγανίσουμε, να το γιαχνίσουμε, να το φτιάξουμε πατέ, σαλάτα, να το σερβίρουμε κρύο ή ζεστό. Επίσης, από τα περισσεύματα ενός μαγειρεμένου κοτόπουλου μπορούμε να στήσουμε από την αρχή μια καινούργια συνταγή για ποικιλία στο καθημερινό τραπέζι της οικογένειας.

■ Όσο πιο νεαρό είναι το κοτόπουλο τόσο πιο γρήγορα μαγειρεύεται. Γιατί είναι και πιο τρυφερό. Επίσης, τα νεαρά κοτόπουλα ενδείκνυνται για γρήγορες μεθόδους μαγειρικής όπως είναι το ψήσιμο και το τηγάνισμα.

■ Όσο ένα κοτόπουλο μεγαλώνει τόσο σκληραίνει η σάρκα του, αλλά γίνεται και πολύ πιο νόστιμο. Αυτά λοιπόν τα κοτόπουλα είναι ιδανικά για σιγομαγειρέματα που απαιτούν πολύωρο βράσιμο, αλλά που στο τέλος η νοστιμιά τους δεν περιγράφεται!

■ Τα κοτόπουλα ελευθέρως βοσκής είναι σαφώς πιο νόστιμα από εκείνα του εκτροφείου, αλλά και πιο σκληρά. Αφενός γιατί κινούνται περισσότερο, αφετέρου λόγω της φυσικής τους διατροφής.

■ Να προτιμάτε φρέσκα κοτόπουλα από τα κατεψυγμένα, γιατί είναι πολύ πιο νόστιμα στη γεύση.

■ Εάν πάντως μαγειρέψετε ένα κατεψυγμένο κοτόπουλο, αφήστε το στη συντήρηση να ξεπαγώσει καλά.

■ Καλό είναι ένα φρέσκο κοτόπουλο να μαγειρεύεται μέσα σε διάστημα 2 ημερών για να μην αλλοιωθεί η ποιότητά του.



Από την
Αργυρώ Μπαρμπαρίγου

Μικρές συμβουλές για νόστιμο κοτόπουλο

**Σε γενικές γραμμές
να θυμάστε ότι:**

■ Αν θέλετε να ενισχύσετε με απίστευτη νοστιμιά οποιαδήποτε συνταγή προσθέστε ζωμό κότας.

■ Το κοτόπουλο σαν υλικό ταιριάζει σχεδόν με όλα τα λαχανικά και τα μυρωδικά.

■ Επίσης αγαπάει πολύ το κρασί, το τυρί και τις γλυκόμενες γεύσεις.

Φαντάζεστε λοιπόν τι συνδυασμούς μπορούμε να φτιάξουμε στην κουζίνα μας και πόσες γευστικές απολαύσεις μας περιμένουν! Μερικές από αυτές τις κρατάτε σήμερα σε αυτό το τεύχος. Μοιραστείτε τις με την οικογένεια ή τους φίλους σας σε καθημερινά, φιλικά και επίσημα γεύματα.



Κοτόπουλο ραγού με παπαρδέλες

Μια από τις ωραιότερες συνταγές που έχετε γευτεί ποτέ! Βελουτέ σάλτσα λαχανικών περαστή με ψιλοκομμένο μαλακό κοτόπουλο και άφθονη παρμεζάνα. Για φίλους, για την οικογένεια και για όποιον ξέρει να απολαμβάνει καλομαγειρεμένο σπιτικό φαγητό.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο 1½ κιλό κομμένο στα τέσσερα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο και 3 κ.σ. ελαιόλαδο για τα λαχανικά
- 1 μεγάλο καρότο ψιλοκομμένο σε καρέ
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο σε καρέ
- 2 κλωνάρια σέλερι ψιλοκομμένα σε καρέ
- 400 γραμμ. ντοματάκια κονκασέ (1 συσκευασία)
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 κλαδάκι φρέσκο δεντρολίβανο
- 1 ποτήρι κρασιού λευκό ξηρό κρασί
- 2½ φλ. τσαγιού νερό
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 500 γραμμ. παπαρδέλες
- παρμεζάνα ή κεφαλοτύρι τριμμένο



ΜΕΡΙΔΕΣ
5

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε ομοιόμορφα τα κομμάτια του κοτόπουλου απ' όλες τις πλευρές για 5'-6'. Συγχρόνως σε ένα τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σε μέτρια φωτιά σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα λαχανικά με το δεντρολίβανο για 5'-6' ανακατεύοντας τακτικά για να μην πάρουν χρώμα. Σβήνουμε το κοτόπουλο με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ για 1'-2'. Τότε προσθέτουμε τα σοταρισμένα λαχανικά, τις ντομάτες και το νερό. Αλατοπιπερώνουμε, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το ραγού να σιγοβράσει για 45' περίπου, μέχρι να μαλακώσει καλά το κοτόπουλο. Αφαιρούμε τα κομμά-

τια κοτόπουλου και τα αφήνουμε να κρυώσουν ελαφρά. Ξεκοκαλίζουμε το ψαχνό και το ψιλοκόβουμε με μαχαίρι ή με τα δάχτυλα. Με το μίξερ πολτοποιούμε τη σάλτσα με τα λαχανικά, αφού αφαιρέσουμε το δεντρολίβανο. Δοκιμάζουμε το αλατοπίπερο. Ξαναρίχνουμε το ψιλοκομμένο κοτόπουλο στη σάλτσα και βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 5'. Βράζουμε τις παπαρδέλες (ή άλλο ζυμαρικό της αρεσκείας μας) σε αλατισμένο νερό. Στραγγίζουμε και περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο. Τοποθετούμε τις παπαρδέλες σε μεγάλη ανοιχτή (ρηχή) πιατέλα, πασπαλίζουμε με παρμεζάνα και κατά μήκος προσθέτουμε το ραγού.



Κόκορας πασιτισάδα

Η ψημισμένη κερκυραϊκή πασιτισάδα στο πιάτο σας. Μια πεντανόστιμη συνταγή που από τη στιγμή που τη δοκίμασα στη μαγική Κέρκυρα, πριν από πολλά χρόνια, τη φτιάχνω σχεδόν κάθε εβδομάδα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κόκορας 2 κιλά, κομμένο σε μερίδες
- 1/4 φλ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. βούτυρο Κερκύρας
- 3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 πρέζα κανέλα τριμμένη
- 1 πρέζα γαρίφαλο τριμμένο
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο τριμμένο
- 1 πρέζα μπαχάρι
- 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- 3/4 φλ. κόκκινο κρασί
- 2 ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψιλοκομμένες
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 πακέτα χοντρά μακαρόνια με τρύπα (παστίτσιου)
- κεφαλοτύρι τριμμένο ή μυζήθρα ξερή, τριμμένη



ΜΕΡΙΔΕΣ

8

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

2 ΩΡΕΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε πλαστέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και το βούτυρο και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά ροδίζουμε λίγα λίγα τα κομμάτια του κόκορα. Τα βγάζουμε σε πιατέλα. Στο ίδιο λάδι, χαμηλώνοντας τη φωτιά, σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 3'. Ξαναβάζουμε τον κόκορα και πασπαλίζουμε με τα μπαχαρικά. Αφήνουμε 1'-2' να βγάλουν το άρωμά τους. Προσθέτουμε τον πελτέ και τη ζάχαρη και σβήνουμε με το κρασί, ρίχνοντας λίγο λίγο. Τρίβουμε καλά τη βάση της κατσαρόλας με κουτάλα. Προσθέτουμε τις ντομάτες και ελάχιστο νερό, ίσα που

να μισοσκεπάσει τον κόκορα. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε τον κόκορα μέχρι να μαλακώσει καλά, περίπου 1 ώρα και 45' με 2 ώρες, και να δέσει η σάλτσα (εάν χρησιμοποιήσετε κοτόπουλο εκτροφείου θέλει λιγότερο βράσιμο). Ενδιάμεσα αλατοπιπερώνουμε. Στο μεταξύ βράζουμε τα μακαρόνια σε μπόλικο αλατισμένο νερό. Τα στραγγίζουμε και περιχύνουμε με λίγο ωμό ελαιόλαδο. Τα βάζουμε σε βαθιά πιατέλα και προσθέτουμε επάνω τα κομμάτια του κόκορα. Περιχύνουμε με τη δεμένη σάλτσα. Πασπαλίζουμε μπόλικο τριμμένο τυρί.



Πικάντικο κοτόπουλο με αποξηραμένα φρούτα

Μια καταπληκτική και πιο γιορτινή συνταγή. Ιδανική για ένα φιλικό κάλεσμα ή ένα πιο επίσημο οικογενειακό τραπέζι.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο, 1.700 γραμμ. περίπου, κομμένο σε 6 μερίδες
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 500 γραμμ. κρεμμυδάκια μικρά (κοκκάρια)
- 5 σκελίδες σκόρδο ολόκληρες
- 2 κ.σ. πάπρικα καυτερή
- 4 κόκκους μπαχάρι
- 2 γαρίφαλα
- 1/2 ξυλάκι κανέλα
- 6 σύκα αποξηραμένα
- 2 κ.σ. σταφίδα ξανθή
- 12 κάστανα προβρασμένα
- 1 κ.σ. μέλι θυμαρίσιο
- 1 φλ. τσαγιού νερό ή ζωμό
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη μαρινάδα

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. ξίδι από κρασί
- 1 φλ. τσαγιού κόκκινο κρασί
- 2 δαφνόφυλλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της μαρινάδας. Τοποθετούμε τις μερίδες του κοτόπουλου σε γυάλινο ή πυρίμαχο σκεύος. Τις περιχύνουμε με μαρινάδα. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να μαριναριστεί το κοτόπουλο 5-6 ώρες, ή ακόμα καλύτερα το αφήνουμε μια νύχτα στο ψυγείο. Βγάζουμε το κοτόπουλο από τη μαρινάδα και το σκουπίζουμε σε απορροφητικό χαρτί να στεγνώσει. Φυλάμε τη μαρινάδα. Σε πλαστέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε το κοτόπουλο απ' όλες τις πλευρές για 6'-7'. Το βγάζουμε σε πιατέλα. Προσθέτουμε στο ίδιο ελαιόλαδο τα κρεμμύδια, τα σκόρδα, την πάπρικα, το μπαχάρι, τα γαρίφαλα και την κανέλα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σοταριστούν για 10'. Τότε προσθέτουμε τα σύκα, τις σταφίδες και περιχύνου-

με με το μέλι. Ξαναβάζουμε το κοτόπουλο στην κατσαρόλα, μπήγουμε τα κάστανα εδώ και εκεί και περιχύνουμε με τη μαρινάδα. Προσθέτουμε και το νερό μόλις πάρει βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για περίπου 1 ώρα ή μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο. Προς το τέλος του βρασμού αλατοπιπερώνουμε. Όταν μαλακώσει το κοτόπουλο το βγάζουμε σε ανοιχτή πιατέλα και το διατηρούμε ζεστό. Αφήνουμε τη σάλτσα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά να ρεντουίρει (να πυκνώσει) μέχρι να γίνει σαν σιρόπι. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο. Αραδιάζουμε γύρω από το κοτόπουλο τα κρεμμυδάκια, τα κάστανα και τα σύκα, περιχύνουμε με τη γλασαρισμένη σάλτσα. Πασπαλίζουμε την πιατέλα με πουδραρισμένο μαϊντανό.





Τραγανό κοτόπουλο φούρνου με λεμονάτη σάλτσα

Μια συνταγή για να ψήσετε το πιο τραγανό ψητό κοτόπουλο που φτιάξατε ποτέ. Ακολουθήστε την κατά γράμμα και μην ανοιγοκλείνετε το φούρνο κατά τη διάρκεια του ψησίματος.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο ολόκληρο, 1.300 γραμμ.
- 2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 1 κ.σ. μαλακωμένο σε θερμοκρασία δωματίου βούτυρο
- 2½ κ.σ. εστραγκόν ή άλλο φρέσκο μυρωδικό της αρεσκείας σας ψιλοκομμένο
- 1/2 λεμόνι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1/2 λεμόνι (χυμός)
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 1/3 φλ. τσαγιού λευκό ξηρό κρασί
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε πολύ καλά το φούρνο στους 230 °C σε αέρα. Αφήνουμε το κοτόπουλο να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Σε ένα μπολάκι βάζουμε το σκόρδο, το βούτυρο, τις 2 κ.σ. εστραγκόν και αρκετό αλατοπίπερο. Τα αναμειγνύουμε με πιρούνι να ενωθούν. Παίρνουμε το μείγμα στα δάχτυλα και αλείφουμε πολύ καλά την κοιλιά του κοτόπουλου με το χέρι μας. Τοποθετούμε και τις φέτες λεμονιού στο εσωτερικό του. Ρίχνουμε στη χούφτα μας το ελαιόλαδο και αλείφουμε καλά το κοτόπουλο, για να κάνει τραγανή κρούστα με το ψήσιμο. Λαδώνουμε ελαφρά με πινέλο το ταψάκι. Αλατοπιπερώνουμε εξωτερικά το κοτόπουλο. Τοποθετούμε στη μεσαία σχάρα, σε καλά προθερμασμένο φούρνο, και ψήνουμε ακριβώς 45', χωρίς να ανοίξουμε καθόλου το φούρνο. Αφού ψηθεί το κοτόπουλο, με προσοχή, το ανασηκώνουμε και αδειάζουμε στο ταψί ό,τι υγρό υπάρχει στο εσωτερικό του καθώς και τις φέτες λε-

ΜΕΡΙΔΕΣ
4
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
45'



μονιού. Μεταφέρουμε το κοτόπουλο σε πιατέλα και το σκεπάζουμε με αλουμινόχαρτο ή λαδόκολα για 15', μέχρι να ανακτήσει τα υγρά του ψησίματος που βγαίνουν στην επιφάνειά του με το ψήσιμο με τη μορφή φυσαλίδων. Ανασηκώνουμε το ταψί από τη μια πλευρά και με ένα κουτάλι αφαιρούμε το περισσότερο λίπος. Τοποθετούμε το ταψί στο μάτι της κουζίνας και στύβουμε μέσα στα κατακάθια το χυμό από 1/2 λεμόνι. Προσθέτουμε και το κρασί. Ανακατεύουμε ξύνοντας το ταψί με σπάτουλα και αφήνουμε να πυκνώσει η σάλτσα και να μειωθεί ο όγκος της. Στο τέλος προσθέτουμε τη μισή κ.σ. ψιλοκομμένο εστραγκόν για περισσότερο άρωμα. Δοκιμάζουμε το αλατοπίπερο και προσθέτουμε στη σάλτσα ό,τι υγρό έχει βγάλει το κοτόπουλο στην πιατέλα που το φυλάμε. Κόβουμε σε μερίδες το κοτόπουλο και περιχύνουμε με τη σάλτσα. Σερβίρουμε με πουρέ πατάτας.



Κοτόπουλο φούρνου με λιαχανόρυζο και κοκκινοπίπερο

Ένας πεντανόστιμος συνδυασμός για το χειμερινό εβδομαδιαίο μενού σας. Αν αγαπάτε το λεμόνι, κόψτε λεπτές φέτες και τοποθετήστε τες πάνω στο φαγητό κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Απλά τέλειο.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο, 1½ κιλό, κομμένο σε 6 μερίδες
- 3/4 φλ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. γεμάτη πιπέρι καγέν (καυτερό)
- 1 κ.σ. πάπρικα
- 1 μέτριο σκληρό λάχανο
- χυμό από 2 λεμόνια
- 1 φλ. τσαγιού ρύζι μακρύκοκκο για πιλάφι
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
40'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
30'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε φαρδιά κατσαρόλα ροδίζουμε το κοτόπουλο απ' όλες τις πλευρές για 6'-7' στο μισό ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το καγέν και την πάπρικα και αφήνουμε 2'-3' να κοκκινίσει το λάδι. Βγάζουμε με τσιμπίδα το κοτόπουλο σε ταψάκι. Κόβουμε το λάχανο στη μέση και αφαιρούμε τα κοτσάνια. Το χοντροκόβουμε σε κομμάτια. Το ρίχνουμε στο ελαιόλαδο που περάσαμε το κοτόπουλο. Το αφήνουμε να μαραθεί για 5'-6' και να μαλακώσει ελαφρά. Ανακατεύουμε με κουτάλα. Σβήνουμε με το χυμό λεμονιού. Ξαναβάζουμε το κοτόπουλο στην κατσαρόλα με το λάχανο και προσθέτουμε νερό, ίσα που να το μισοσκεπάζει (περίπου 1 ποτήρι νερό). Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σε μέτρια φωτιά

βράζουμε το φαγητό για 30'. Ενδιάμεσα αλατοπιπερώνουμε. Τότε προσθέτουμε το ρύζι και αφήνουμε να βράσει για ακόμα 5'-6'. Αδειάζουμε το φαγητό στο ταψί, φροντίζοντας το ρύζι να βρίσκεται κάτω από το λάχανο και το κοτόπουλο από πάνω. Δοκιμάζουμε το αλατοπίπερο και περιχύνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο σε αντιστάσεις στους 180°C, στην τελευταία σχάρα, για 30' μέχρι να σκάσει το ρύζι και να πιει όλα τα υγρά του ταψιού.

Συμβουλή: Όταν θα σερβίρουμε στα πιάτα δεν πρέπει να έχει καθόλου υγρά. Να μείνει μόνο με το λάδι του.



Κοτόπουλο με χειμωνιάτικα λαχανικά

Μια καθαρά χειμωνιάτικη και πανεύκολη συνταγή που θα φτιάχνετε ξανά και ξανά για την οικογένεια αυτοσχεδιάζοντας με τα λαχανικά που έχετε κάθε φορά στο ψυγείο σας.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο, περίπου 1½ κιλό, σε μερίδες
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια κομμένα στα τέσσερα
- 2 σκελίδες σκόρδο ολόκληρες
- 6 μέτριες πατάτες κομμένες στη μέση
- 6 καρότα κομμένα σε χοντρές φέτες
- 4 κλωνάρια σέλερι κομμένα σε χοντρά κομμάτια ή σέλινο
- 1 πράσο κομμένο σε χοντρές φέτες
- 2 ντομάτες κομμένες στα τέσσερα ή 1 φλ. ντοματάκια κονκασέ
- 1/2 φλ. λευκό ξηρό κρασί
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

15'

ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

50'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε φαρδιά κατσαρόλα ροδίζουμε το κοτόπουλο στο ελαιόλαδο για 6'-7'. Προσθέτουμε όλα τα λαχανικά, το κρασί, τη ζάχαρη και ελάχιστο νερό, περίπου 1 φλ. τσαγιού, γιατί τα λαχανικά θα βγάλουν αρκετά υγρά. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε το φαγητό για περίπου 45', μέχρι να μαλακώσει το κοτόπουλο.

Προς το τέλος του βρασμού αλατοπιπερώνουμε. Τέλος προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Το φαγητό δεν πρέπει να έχει πολλά υγρά και η ελάχιστη σάλτσα του πρέπει να είναι δεμένη, να μένει σχεδόν με το λάδι του. Σερβίρουμε σε κάθε πιάτο από μία μερίδα και κομμάτια λαχανικών.



Κοτόπουλο με πολύχρωμο πιλάφι

Μια συνταγή που γίνεται σε 35', τόσο νόστιμη που θα σας λύσει τα χέρια. Κάντε συνδυασμούς λαχανικών ανάλογα με την εποχή ή ανάλογα με το τι υπάρχει στην κουζίνα σας. Τόσο απλό, αλλά και τόσο νόστιμο!

ΥΛΙΚΑ

- 6 μπουτάκια κοτόπουλο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε χοντρές φέτες
- 2 χρωματιστές πιπεριές, κόκκινη και κίτρινη, κομμένες στα οκτώ
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 10 λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 χωριάτικο λουκάνικο (χωρίς το περίβλημα) κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 1½ φλ. ρύζι μπασμάτι
- 1 φλ. λευκό ξηρό κρασί
- 1 κ.σ. πάπρικα
- 1½ φλ. ζωμό κότας ή νερό
- 1/2 πορτοκάλι χωρίς κουκούτσια, με τη φλούδα, κομμένο σε φέτες
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

35'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μεγάλο βαθύ τηγάνι ή σε γουόκ ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά το ελαιόλαδο και ροδίζουμε πολύ καλά για 10' τα μπουτάκια κοτόπουλου σχεδόν να μισοψηθούν. Αφαιρούμε το κοτόπουλο από το γουόκ και το αφήνουμε σκεπασμένο σε πιατέλα. Στο ίδιο ελαιόλαδο προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τις πιπεριές και τα σοτάρουμε μόνο για 2'-3'. Προσθέτουμε το σκόρδο, τις λιαστές ντομάτες και τα λουκάνι-

κα. Ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε τον πελτέ και το ρύζι, ανακατεύουμε να λαδωθούν. Σβήνουμε λίγο λίγο με το κρασί. Προσθέτουμε πάπρικα, αλάτι, πιπέρι και το ζωμό. Ανακατεύουμε καλά. Τοποθετούμε τα μισοψημένα μπουτάκια και χώνουμε και τις φέτες πορτοκαλιού. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε το φαγητό και σιγοβράζουμε 20'. Πασπαλίζουμε με μαϊντανό και σερβίρουμε.



Κοτόπουλο στη λαδόκολλα με κεφαλοτύρι και πιπεριές

Πραγματικά πανεύκολη, πραγματικά πεντανόστιμη συνταγή! Δοκιμάστε τη για να καταλάβετε τι εννοώ. Αν αφαιρέσετε την πέτσα και το τυρί μετατρέπεται σε διαιτητική νοστιμιά!

ΥΛΙΚΑ

- 1 κοτόπουλο 1½ κιλό, τεμαχισμένο σε 6 μερίδες
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε μεγάλα καρέ
- 1 πιπεριά πράσινη κομμένη σε μεγάλα καρέ
- 1 πιπεριά κόκκινη κομμένη σε μεγάλα καρέ
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 200 γραμμ. κεφαλοτύρι γλυκό, κομμένο σε καρέ
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1/4 φλ. κρασί λευκό ξηρό
- 1 κ.γλ. φρέσκια ρίγανη
- 1 κ.γλ. φρέσκο θυμάρι
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 6 μεγάλες λαδόκολλες
- σπάγκο



ΜΕΡΙΔΕΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

1 ΩΡΑ ΚΑΙ 15'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μεγάλη λεκάνη τοποθετούμε τις μερίδες του κοτόπουλου, τα κομμένα λαχανικά, τη μουστάρδα, το τυρί, το ελαιόλαδο, το κρασί, τα μυρωδικά και αλατοπιπερώνουμε. Ανακατεύουμε πολύ καλά όλα τα υλικά και σκεπάζουμε τη λεκάνη. Την αφήνουμε για 2 ώρες στο ψυγείο. Κατά διαστήματα ανακατεύουμε τα υλικά για να μαριναριστούν καλά. Απλώνουμε τις λαδόκολλες

στο πάγκο και ισομοιράζουμε τα υλικά. Πιάνοντας τις άκρες διαγώνια κλείνουμε σε πουγκί τη λαδόκολλα. Δένουμε με σπάγκο. Τοποθετούμε τα 6 πουγκιά σε λαμαρίνα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 1 ώρα και 15'. Κρατάμε το πουγκί πάνω από πιάτο και σκίζουμε με μαχαίρι τη βάση του. Αδειάζουμε το πουγκί. Σερβίρουμε με πράσινη σαλάτα.



Σκορδάτο κοτόπουλο στο φούρνο μεμανιτάρια

Ένα φαγητό που το σιγοψήνουμε για να συμπυκνώσουμε τα αρώματα των υλικών του. Ιδανικό για οικογενειακά και φιλικά γεύματα.

ΥΛΙΚΑ

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κοτόπουλο ολόκληρο, 1½ κιλό
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 κλωνάρια σέλερι κομμένα σε κομμάτια 5 εκ.
- 2 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο
- 400 γραμμ. ανάμεικτα φρέσκα μανιτάρια, π.χ. πλευρότους, Portobello κ.ά.
- 1/2 φλ. αποξηραμένα μανιτάρια πορτσίνι (προαιρετικά). Πριν τα χρησιμοποιήσουμε τα μουλιάζουμε σε ζεστό νερό για 15'-20' να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε και τα προσθέτουμε με τα υπόλοιπα μανιτάρια στο κοτόπουλο.
- 1 κλαδάκι θυμάρι
- 250 ml λευκό ξηρό κρασί
- χυμό από 1 λεμόνι
- 250 ml ζωμό κότας ή νερό
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1½ φλ. ξινόγαλο ή γιαούρτι
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ ΚΑΙ 45'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 190°C. Σε πλαστέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο, τοποθετούμε ολόκληρο το κοτόπουλο και το ροδίζουμε απ' όλες τις πλευρές για 7'-8' μέχρι να ροδίσει καλά. Ρίχνουμε το κρεμμύδι και σοτάρουμε για 2'-3'. Προσθέτουμε το σέλερι, το σκόρδο, τα μανιτάρια (αν είναι μεγάλα τα κόβουμε στη μέση) και το θυμάρι. Σοτάρουμε για 2'. Σβήνουμε με το κρασί και το λεμόνι. Αδειάζουμε το φαγητό σε ταψί. Περιχύνουμε με το ζωμό και ελέγχουμε το αλατοπίπερο. Πασπαλίζουμε με λίγο μαϊντανό και ψήνουμε για 1½ με 1 ώρα

και 45'. Αλείφουμε συχνά το στήθος για να μην ξεραθεί. Αφού ψηθεί το κοτόπουλο, το βγάζουμε με προσοχή σε πιατέλα και το διατηρούμε ζεστό. Τοποθετούμε το ταψί στο μάτι της κουζίνας και ρίχνουμε σιγά σιγά το ξινόγαλο ανακατεύοντας με κουτάλα μέχρι να πυκνώσει η σάλτσα με το βρασμό. Ελέγχουμε το αλατοπίπερο, προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Σερβίρουμε ολόκληρο το κοτόπουλο σε πιατέλα και γύρω γύρω τοποθετούμε τα λαχανικά με τη σάλτσα. Μπορούμε να συνοδεύσουμε με πουρέ πατάτας ή πατάτες βραστές ή ρύζι.



Παναρισμένες κοτομπουκίτσες

Θα ξετρελάνουν μικρούς και μεγάλους. Είναι ιδανικό φαγητό για φιλικό κάλεσμα, για μπουφέ σε πάρτι και για τσιμπολόγημα βλέποντας ταινία ή αγώνα στην TV.

ΥΛΙΚΑ

- 700 γραμμ. φιλέτο κοτόπουλου (στήθος)
- 1/2 φλ. τσαγιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2 αυγά χτυπημένα
- 1½ φλ. τσαγιού φρυγανιά τριμμένη
- 3/4 φλ. τσαγιού παρμεζάνα τριμμένη
- σουσαμέλαιο για το τηγάνισμα

Για τη σπιτική κέτσαπ

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 μέτρια κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 600 γραμμ. ντομάτες ψιλοκομμένες
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 3/4 φλ. τσαγιού ξίδι
- 3/4 φλ. τσαγιού ζάχαρη
- 2 κ.γλ. μουστάρδα
- 1/2 κ.γλ. μπαχάρι σκόνη
- 1/2 κ.γλ. γαρίφαλο σκόνη
- 1/2 κ.γλ. αλάτι
- 1/2 κ.γλ. πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα φιλέτα σε μακρόστενα κομμάτια σε μέγεθος δαχτύλου ή σε μικρές μπουκιές. Βάζουμε το αλεύρι με το αλατοπίπερο και το μοσχοκάρυδο σε μια σακούλα τροφίμων. Τοποθετούμε τα αυγά σε βαθύ πιάτο, χτυπημένα. Αναμειγνύουμε τη φρυγανιά με την παρμεζάνα σε ένα μπολ. Στρώνουμε σε δίσκο αντικολλητικό χαρτί. Αλευρώνουμε καλά τα κομμάτια του κοτόπουλου. Ένα ένα τα τινάζουμε και τα βουτάμε στο χτυπημένο αυγό. Αφήνουμε να στραγγίξει το αυγό και τα κυλάμε στη φρυγανιά με την παρμεζάνα. Τα τοποθετούμε στη λαδόκολλα μέχρι να τελειώσουμε με όλα τα κομμάτια. Αφήνουμε 30' στο ψυγείο να σταθεροποιηθεί το πανάρισμα. Ζεσταίνουμε 3 κ.σ. σουσαμέλαιο σε ρηχό τηγάνι αντικολλητικό και σε μέτρια προς δυνατή φωτιά ροδίζουμε για

3' τη μία πλευρά, γυρίζουμε απ' την άλλη πλευρά και ροδίζουμε για 3'-4' μέχρι να χρυσίσουν καλά. Ή μπορούμε να τα ψήσουμε. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 °C και βάζουμε μια λαμαρίνα να ζεσταθεί καλά. Τη λαδώνουμε με πινέλο και αραδιάζουμε τα παναρισμένα στικς. Ψήνουμε για 8'-10' μέχρι να ροδίσουν και τα γυρνάμε να ψηθούν και από την άλλη πλευρά για 8' περίπου. Σερβίρουμε με σπιτική κέτσαπ.

Για τη σπιτική κέτσαπ: Στο ελαιόλαδο σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να γυαλίσει, σε χαμηλή φωτιά, για 3'-4'. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και σιγοβράζουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα για 30'. Την πολτοποιούμε στο μίξερ. Την περνάμε από λεπτό σουρωτήρι και την σιγοβράζουμε για 30' μέχρι να πυκνώσει.



ΜΕΡΙΔΕΣ
4
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
15'
ΧΡΟΝΟΣ ΤΗΓΑΝΙΣΜΑΤΟΣ
7' - 8'



Σιγομαγειρεμένο κοτόπουλο με κονιάκ

Μια πλούσια σε γεύση και υλικά συνταγή με πυκνή και γλασαρισμένη σάλτσα. Μαγειρεύουμε σχεδόν ξεχωριστά ένα ένα τα υλικά και ενώνουμε στο τέλος, με την προσθήκη των υγρών, όλες τις γεύσεις με σιγανό μαγείρεμα.

ΥΛΙΚΑ

- 2 φέτες μπέικον
- 2 ξερά κρεμμύδια κομμένα σε χοντρές φέτες
- 4 καρότα κομμένα στα τέσσερα
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κοτόπουλο κομμένο σε 6 μερίδες
- 2 κ.σ. αλεύρι
- 1/2 φλ. τσαγιού κονιάκ
- 1 φλ. τσαγιού κόκκινο κρασί
- 1½ φλ. τσαγιού ζωμό κότας ή νερό
- 250 γραμμ. ασπρομανιτάρια μικρά, ολόκληρα
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 κλαδάκι θυμάρι
- 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 φέτες ψωμί του τοστ χωρίς κόρα, κομμένες σε καρέ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε πλαστέ κατσαρόλα, χωρίς λιπαρή ουσία, σοτάρουμε το ψιλοκομμένο μπέικον για 2'-3', το αφαιρούμε και το πετάμε. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια και τα καρότα. Σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά για 7'-8' προσέχοντας να μην πάρουν χρώμα. Ανακατεύουμε συχνά. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε πιατέλα. Στο ίδιο λάδι σοτάρουμε το κοτόπουλο, να ροδίσει καλά γύρω γύρω, για 7'-8'. Πασπαλίζουμε με το αλεύρι και γυρίζουμε τα κομμάτια ώστε να ψηθεί καλά το αλεύρι. Προσθέτουμε τα σοταρισμένα κρεμμύδια και καρότα. Σβήνουμε με το κονιάκ και το κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ. Ντεγκλασάρουμε τη βάση της κατσαρόλας. Αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε το δαφνόφυλλο, το θυμάρι και το ζωμό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και

σιγομαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσει καλά το κοτόπουλο, 1 ώρα και 30'. Σ' ένα τηγάνι με ελάχιστο ελαιόλαδο σοτάρουμε ταμανιτάρια. Τα βγάζουμε στην άκρη. Περιχύνουμε με λίγο ελαιόλαδο τα καρέ ψωμιού και τα ψήνουμε στους 200°C για 6'-7' μέχρι να ροδίσουν. Τα πασπαλίζουμε με το μαϊντανό και τα κρατάμε στην άκρη. Στραγγίζουμε τη σάλτσα κοτόπουλου σε κατσαρολάκι και τη βράζουμε δυνατά για λίγα λεπτά ώσπου να πυκνώσει και να καλύπτει το πίσω μέρος του κουταλιού. Προσθέτουμε ταμανιτάρια στην κατσαρόλα και τη δεμένη σάλτσα. Βράζουμε δυνατά για 15', να δέσει καλά η σάλτσα. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Βγάζουμε το φαγητό σε πιατέλα βαθιά και αραδιάζουμε από πάνω τα κρουτόν με το μαϊντανό.





Κοτόπουλο πιλάφι με κρεμώδη σάλτσα

Ένα πιλάφι καλυμμένο με κρεμώδη σάλτσα και κομμάτια σιγοψημένου κοτόπουλου. Φαγητό για όλη την οικογένεια. Χρησιμοποιούμε ρου κάθε φορά που θέλουμε να πυκνώσουμε μία σάλτσα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγάλο κοτόπουλο, περίπου 2 κιλά
- 1 καρότο κομμένο στα τέσσερα
- 1 κρεμμύδι κομμένο στα τέσσερα
- 6 κόκκους πιπέρι
- 1 κλωνάρι μαϊντανό
- 1 κλωνάρι θυμάρι
- 750 ml ζωμό κότας
- 250 ml λευκό ξηρό κρασί
- 250 ml κρέμα γάλακτος
- 1 πρέζα φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 2-3 κ.σ. ρου

Για το ρου

- 100 γραμμ. βούτυρο ή ελαιόλαδο
- 100 γραμμ. αλεύρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170°C. Θα χρησιμοποιήσουμε κατσαρόλα που να μπαίνει στο φούρνο ή γάστρα που να κάνει για την εστία της κουζίνας. Τοποθετούμε όλα τα υλικά, κοτόπουλο ολόκληρο, καρότο, κρεμμύδι, πιπέρι κόκκους, μαϊντανό, θυμάρι, ζωμό, κρασί, στη γάστρα. Αφήνουμε να πάρει βράση. Τότε αλατοπιπερώνουμε. Σκεπάζουμε με καπάκι και ψήνουμε στον προθερμασμένο φούρνο για 1 ώρα και 30' με 2 ώρες, μέχρι να ψηθεί το κοτόπουλο. Για να σιγουρευτούμε ότι είναι ψημένο τραβάμε το μπουτάκι. Αν αυτό ξεκολλήσει χωρίς ζόρι και τα υγρά που τρέχουν είναι διάφανα τότε είναι ψημένο. Βγάζουμε το κοτόπουλο σε πιατέλα, το αφήνουμε να χλιαρύνει και τότε αφαιρούμε πέτσες και κόκαλα. Ψιλοκόβουμε το ψαχνό σε μακρόστενα κομμάτια. Το διατηρούμε σκεπασμένο. Σουρώνουμε το ζωμό από τη γάστρα

σε μια κατσαρόλα. Προσθέτουμε την κρέμα και το μοσχοκάρυδο και αφήνουμε να πάρει βράση και να βράσει για 3'-4'. Δοκιμάζουμε το αλατοπίπερο. Όσο βράζει προσθέτουμε λίγο λίγο (κουταλιά κουταλιά) το ρου ανακατεύοντας με σύρμα μέχρι να γίνει η κρέμα τόσο πυκνή που να καλύπτει το πίσω μέρος της κουτάλας. Προσθέτουμε 2 ή 3 κ.σ. ρου, ανάλογα με το πόσο πυκνή μας αρέσει η σάλτσα να είναι. Ξαναρίχνουμε το ψιλοκομμένο κοτόπουλο και ό,τι ζουμί υπάρχει στην πιατέλα μέσα στη σάλτσα. Διατηρούμε ζεστό το φαγητό μέχρι να σερβίρουμε. Συνοδεύουμε με ρύζι μπασμάτι απλό και πράσινη σαλάτα.

Για το ρου: Λιώνουμε σε κατσαρολάκι το βούτυρο σε χαμηλή φωτιά και προσθέτουμε το αλεύρι ανακατεύοντας με σύρμα, να ψηθεί για 2' το αλεύρι. Διατηρούμε το ρου σε βάζο στο ψυγείο.





Μαριναρισμένο γλυκόξινο κοτόπουλο

Η χαρά του παιδιού! Παρόλο που έχει σκόρδο και ξίδι, υλικά δύσκολα για την εφηβική γεύση, ξετρελαίνει τους νεαρούς πελάτες μου στο εστιατόριο, από την αρχή της λειτουργίας του μέχρι σήμερα. Ιδανικό για κυριακάτικα μπάρμπεκιου.

ΥΛΙΚΑ

- 6 φιλέτα στήθος κοτόπουλου
- 6 λιαστές ντομάτες λαδιού
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1/2 φλ. ελαιόλαδο
- 1/2 φλ. ξίδι μπαλσάμικο
- 1/2 φλ. σάλτσα σόγιας
- 1/2 κ.γλ. ρίγανη
- 1 κ.σ. μέλι θυμαρίσιο
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΙ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

5'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

8'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνουμε τα φιλέτα στον πάγκο εργασίας και με το χέρι σε μπουινιά χτυπάμε καλά να πλατύνουν. Βάζουμε στο μίξερ το σκόρδο, το ελαιόλαδο, τις λιαστές ντομάτες, το ξίδι, τη σόγια, το μέλι, τη ρίγανη, και τρίβουμε αρκετό πιπέρι. Τα χτυπάμε να γίνουν κρέμα. Τοποθετούμε τα φιλέτα σε γυάλινο ή πυρίμαχο σκεύος. Τα περιχύνουμε με τη μαρινάδα. Τα αφήνουμε να

μαριναριστούν από 4 ώρες έως και μία νύχτα. Όσο πιο πολύ μείνουν στη μαρινάδα τόσο πιο νόστιμα θα γίνουν. Μπορούμε να τα ψήσουμε σε σχάρα μπάρμπεκιου για 4' από κάθε πλευρά ή σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C, σε αντιστάσεις, για 25'. Ταιριάζουν τέλεια με ψητές πατάτες και σάλτσα γιαουρτιού ή με ψητά λαχανικά σχάρας.

Πανεύκοηο κοτόπουηο με μπίρα

Μία τεμπέλικη αλλά πεντανόστιμη συνταγή. Όσοι τολμάτε τους συνδυασμούς υλικών προσθέστε τέσσερις αντσούγιες πριν σβήσετε με τη μπίρα. Θα ξετρελαθείτε από τη νοστιμιά!



ΥΛΙΚΑ

- 6 μπουτάκια κοτόπουλου
- 1/3 φλ. ελαιόλαδο
- 3 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
- 1/4 κ.γλ. κάρι
- 1/4 κ.γλ. μπούκοβο
- 1/4 κ.γλ. πάπρικα γλυκιά
- 1/4 κ.γλ. μοσχοκάρυδο
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 500 ml μπίρα

ΜΕΡΙΔΕΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

5'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

40'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μέτρια προς δυνατή φωτιά ροδίζουμε καλά τα μπουτάκια στο ελαιόλαδο, να πάρουν σκούρο ρόδινο χρώμα. Πασπαλίζουμε τα μπαχαρικά και προσθέτουμε τα κρεμμύδια, να μαραθούν για 4'-5'. Αλατοπιπερώνουμε και σβήνουμε με την μπίρα ρίχνοντάς τη σιγά σιγά, γιατί φουσκώνει με το

βρασμό και ξεχειλίζει. Σκεπάζουμε με καπάκι, χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και βράζουμε για 30'. Βάζουμε τα μπουτάκια σε πιατέλα και αφήνουμε λίγα λεπτά τη σάλτσα επάνω σε δυνατή φωτιά, να δέσει και να γλασάρει καλά. Ταιριάζει τέλεια με πουρέ πατάτας ή λαχανικών.

Ζωμός κότας

Ο ζωμός κότας ενισχύει με απίστευτη νοστιμιά οποιαδήποτε συνταγή. Τον τοποθετούμε σε παγοκυψέλες στην κατάψυξη και απλά προσθέτουμε παγάκια ζωμού σε όποια συνταγή θέλουμε να εμπλουτίσουμε.

ΥΛΙΚΑ

- φτερούγες, καρκάσες, λαιμό από κοτόπουλο
- 1 μεγάλο καρότο
- 1 κρεμμύδι ή πράσο ή και τα δύο
- 1 κομμάτι σέλερι
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 κλωνάρι μαιντανό
- 1 κλαδάκι θυμάρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το να φτιάξουμε ζωμό κότας είναι από τα εύκολα πράγματα στην κουζίνα και μπορεί να νοστιμίσει ακόμα βραστά λαχανικά. Είναι πολύτιμος για ριζότο και για σάλτσες. Δεν έχουμε παρά να αφαιρέσουμε τις άκρες από τις φτερούγες, το λαιμό ή καρκάσες, αν ξεκοκαλίσουμε ένα κοτόπουλο, ή τα ζητάμε από τον κρεοπώλη. Βάζουμε όλα τα υλικά σε κατσαρόλα και τα σκεπάζουμε με κρύο νερό. Αφήνουμε το ζωμό να πάρει βρά-

ση. Τότε χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσει ο ζωμός για 1 ώρα και 30'. Ξαφρίζουμε όποτε είναι αναγκαίο. Σουρώνουμε το ζωμό αφού βράσει. Όταν κρυώσει, αφαιρούμε το λίπος μ' ένα κουτάλι.

Σημείωση: Διατηρείται το ζωμό κότας στο ψυγείο για 3 μέρες ή στην κατάψυξη για 1 μήνα.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ

